

สันติวรบท

อย่ายึดวัตถุ

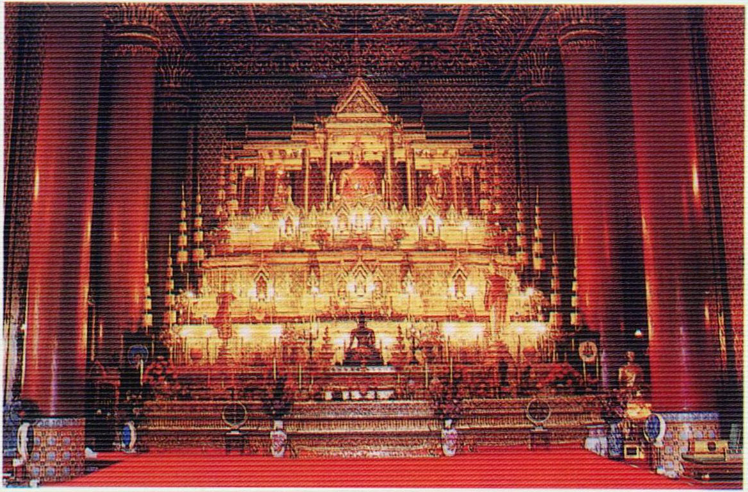
ยึดธรรมซิคุณ...!

ท่าน ธมฺมวิตกฺโก



อุโบสถ วัดเทพศิรินทราวาส

วัดเทพศิรินทราวาส

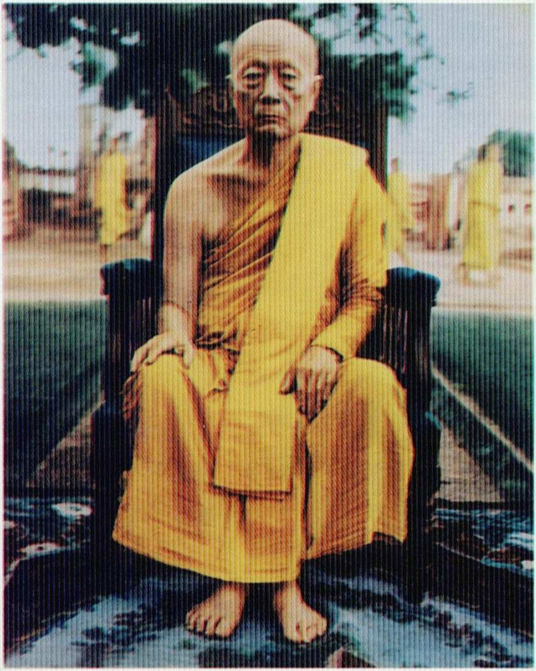


ชุกชีในพระอุโบสถ

ประวัติชุกชีในพระอุโบสถ

❀ ❀ ❀

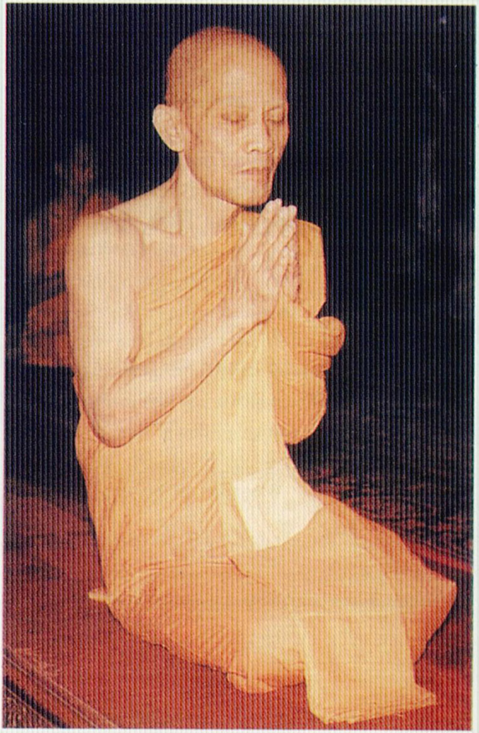
.....ในเดือนมีนาคม ปลายปีมะโรง พ.ศ. ๒๔๒๓ นั้น มีงานพระเมรุ ณ ท้องสนามหลวง พระราชทานเพลิงพระศพ สมเด็จพระนางเจ้าสุนันทากุมารีรัตน์ และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้ากรรณาภรณ์เพชรรัตน์ เมื่อเสร็จงานพระเมรุแล้ว โปรดเกล้าฯ ให้เชิญพระเบญจาทรงพระโกศ เฉพาะชั้นกลางกับชั้นบนมาไว้ในวัดนี้ เพื่อตั้งบนชุกชีในพระอุโบสถต่อไปแต่วันอังคารที่ ๒๙ ในเดือนเดียวกันนั้น.....



สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ญาณวรมหาเถร (เจริญ สุขบท)
(สมเด็จพระอุปัชฌาย์ ของท่านธมฺมวิตกฺโก)

คาถาสมเด็จ

วิริย์ ทุกฺขมจฺจาย.
เพียรบากบั่นหมั่นชอบประคองไว้
เป็นเหตุให้พ้นทุกข์สุขเกษม
สติ สพฺพตฺถ ปตฺถิยา.
สติคุ้มคุมใจไม่ประมาท
ชนฉลาดปรารถนาทุกแห่งที่.
สพฺพตฺถ ปตฺถิตา สติ:
วิเจยฺย กรณํ เสยฺโย.
ควรเลือกเฟ้นเน้นชอบให้รอบ
หน่อย แล้วจึงค่อยทำเกิดประเสริฐศรี.



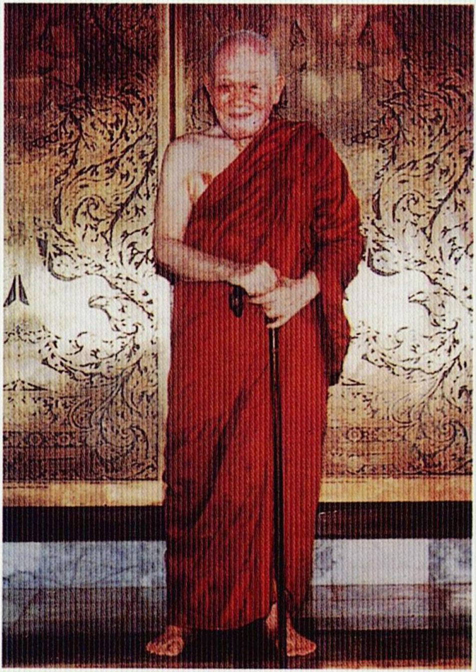
ท่าน ธมฺมวิตกฺโก

ในการขึ้นกุฏิสมเด็จพระอุปัชฌายะ
ณวันที่ ๒ พฤศจิกายน พ,ศ, ๒๔๗๒

"ความสงบเปนสุขจริงหนอ !"

ขณะใดที่ตั้งความระลึกรู้อยู่เฉพาะหน้า เพ่งพินิจพิจารณาสังเกตดูอารมณ์ภายในที่ผ่านใจ ไม่เห็นมีอะไรเปนแก่นสารมั่นคง ผ่านมาแล้วก็ล่วงเลยลับดับหายไปทุกๆขณะ ทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายปล่อยวางเปนกลางไม่เข้าไปพัวพันรักใคร่ชอบชังติดข้องอยู่ในอารมณ์ใดๆ ขณะนั้นกายใจเบาสบายชุ่มชื่นเยือกเย็นสงบสงัดอยู่ภายในเปน สุขวิหารธรรม ที่ได้อาศัยอยู่ทุกวันนี้ ฯ.

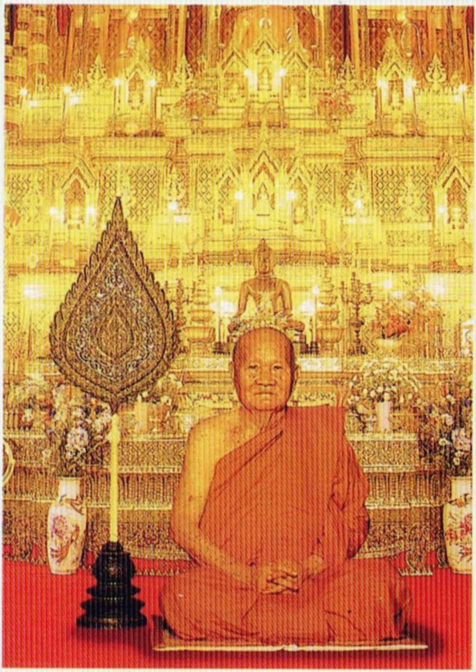
ขอประทานน้อมจิตต์ถวายกุศลสนองพระคุณ
ชมฺมจิตฺตก



พระภาวนาปัญญาวิสุทธิ์ (มหาอำพัน บุญ-หลง)
(สหายธรรมของท่านธมฺมวิตกฺโก)

กตัญญูกตเวที
เป็น
ภาคแก้วของคนดี

พระราชพรหมญาณวิสุทธิ์



สมเด็จพระวันรัต (นิรนฺตโร นิรันดร์)
เจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน

*พระธรรมนั้น ท่านเป็นของซื่อของตรง ผู้ปฏิบัติตามท่านต้องเป็น **คนซื่อ คนตรง** ด้วย จึงจะไปกับท่านได้*

สมเด็จพระวันรัต

(นิรันตร์ นิรันตโร)

สารบัญ

ประวัติวัดเทพศิรินทราวาส

❀ ❀ ❀

วัดเทพศิรินทราวาสเป็นพระอารามหลวง **ราชวรวิหาร** ตั้งอยู่ที่ตำบลเทพศิรินทร์ อำเภอป้อมปราบ จังหวัดพระนคร พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ทรงสร้างอุทิศถวายสนองพระเดชพระคุณสมเด็จพระเทพศิรินทราบรมราชินี พระบรมราชชนนี เริ่มสร้างเมื่อ พ.ศ. ๒๔๑๙ พระราชทานนามว่า **วัดเทพศิรินทราวาส** นับแต่นั้นมีพระสงฆ์จำพรรษาตลอดมา จนถึงปัจจุบันมีเจ้าอาวาสรวม ๗ องค์

๑. พระอริยมุนี (อายุวฑฺฒโน เอม) พ.ศ. ๒๔๒๑-๒๔๒๖

๒. พระธรรมไตรโลกาจารย์ (ฐานจาโร เดช) พ.ศ. ๒๔๒๘-๒๔๓๗

๓. พระวินัยรักขิต (กาฬนาโม นาม) พ.ศ. ๒๔๓๘

๔. หม่อมเจ้าพระศรีสุคตคัตยานุวัตร พ.ศ. ๒๔๓๘-๒๔๔๑

๕. สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ญาณวโร เจริญ) พ.ศ. ๒๔๔๑-๒๔๙๔

๖. พระสาสนโสภณ (ชินทตฺโต เอื้อน) พ.ศ. ๒๔๙๔-๒๕๒๑

๗. สมเด็จพระวันรัต (นิรนฺตโร นิรันดร์) พ.ศ. ๒๕๒๑-ปัจจุบัน

ประวัติโรงเรียนเทพศิรินทร์

❀❀❀

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดเกล้าให้พระเจ้าน้องยาเธอ พระองค์เจ้าดิศวรกุมาร (กรมพระยาดำรงราชานุภาพ) จัดตั้งโรงเรียนเทพศิรินทร์ เมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๒๘

พ.ศ. ๒๔๓๘ สมเด็จพระเจ้าน้องยาเธอ เจ้าฟ้าภาณุรังษีสว่างวงศ์ กรมพระยาภาณุพันธุ์วงศ์วรเดช โอรสพระองค์เล็กของสมเด็จพระเทพศิรินทราบรมราชินี ในรัชกาลที่ ๔ ทรงสร้าง “ตึกแม้นนฤมิตร”

พ.ศ. ๒๔๓๘ พระยาโชฎึกราชเศรษฐี (มิ้น เลาหเศรษฐี) สร้างอาคารเรียนวิทยาศาสตร์ "ตึกโชฎึกเลาหเศรษฐี"

พ.ศ. ๒๔๕๓ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าฯ ได้พระราชทานเงินของพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าเยาวมาลย์นฤมล กรมขุนสวรรคโลกลักษณวดี สร้าง "ตึกเยาวมาลย์อุทิศ "สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้ามาลินีนภดารา กรมขุนศรีสัชนาลัยสุรกัญญาและสมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้านิภานภดล กรมขุนอู่ทองเขตขัติยนารี พระขนิษฐาของสมเด็จเจ้าฟ้าเยาวมาลย์นฤมล ประทานทรัพย์สร้างครุภัณฑ์ประจำตึก

พ.ศ. ๒๔๗๔ พลเอก สมเด็จพระเจ้าพี่ยาเธอ เจ้าฟ้ากรมหลวงลพบุรีราเมศร์ (สมเด็จเจ้าฟ้ายุคลทิฆัมพร) โปรดเกล้าฯ ให้สร้าง

"ตึกปิยราชบพิตรปดิวรัดา" เพื่ออุทิศพระกุศลถวายแด่ พระวิมาดาเธอกรมพระสุทธาสินีนาฏปิยมหาราชปดิวรัดา

พ.ศ. ๒๔๘๘ ตึกแม้นนฤมิตร์กับตึกโชฎึกเลาหเศรษฐี ถูกเครื่องบินทิ้งระเบิดเสียหาย (สงครามโลกครั้งที่ ๒) พ.ศ. ๒๔๙๑-๒๔๙๒ รัฐบาลสร้างตึกโชฎึกฯ และตึกแม้นฯ ใหม่ โดยรักษารูปทรง "กอธิก" ไว้ สำหรับตึกแม้นฯ นั้นสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (เจริญ ญาณวรเถระ) เจ้าอาวาสวัดเทพศิรินทร์ องค์ที่ ๕ ให้นามใหม่ว่า "แม้นศึกษาสถาน"

พ.ศ. ๒๕๑๓ พระสาสนโสภณ (เอื้อน ชินทตฺโต) เจ้าอาวาสวัดเทพศิรินทร์ องค์ที่ ๖ อนุญาตให้ใช้ตึกนิภานภดล เป็นสถานที่เรียนของนักเรียนเทพศิรินทร์

พ.ศ. ๒๕๑๕ กระทรวงศึกษาธิการ จัดงบประมาณสร้าง "ตึกเยาวมาลย์อุทิศปิยราชบพิตรปดิวรัดา" แทนตึกเดิมที่เสียหาย จากสงครามโลกครั้งที่ ๒

พ.ศ. ๒๕๒๕ กรมสามัญศึกษา จัดงบประมาณก่อสร้างอาคาร "๑๐๐ ปี เทพศิรินทร์"

พ.ศ. ๒๕๓๙ กรมสามัญศึกษาจัดงบประมาณก่อสร้างอาคาร "เทิดพระเกียรติ" ในวารพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลมหาราช ครองสิริราชสมบัติครบ ๕๐ ปี

ไหว้ ๕ ครั้ง
ของ
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(เจริญ ญาณวรมหาเถร)
วัดเทพศิรินทราวาส

❀ ❀ ❀

ในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ไม่ว่าเวลาไรตามแต่เหมาะต้องไหว้ให้ได้ ๕ ครั้ง เป็นอย่างน้อยในคราวเดียวนั้น ถ้ามีดอกไม้ธูปเทียนก็บูชา ถ้าไม่มีก็คือมือ ๑๐ นิ้วและปากกับใจ ควรไหว้จนตลอดชีวิต คือ พึงนั่งกระโหย่งเท้าประณมมือว่า

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา-สมฺพุทฺธสฺสฯ

ครั้งที่ ๑ ว่าพระพุทธคุณ คือ

อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสธมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควาติฯ

หยุดระลึกถึงพระปัญญาคุณ คือทรงรู้ดีรู้ชอบสิ้นเชิง พระบริสุทธิคุณ คือทรงละความเศร้าหมองได้หมด พระกรุณาคุณ คือทรงสงสารผู้อื่นและสั่งสอนให้ปฏิบัติตามของพระพุทธเจ้าจนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑ ฯ

ครั้งที่ ๒ ว่าพระธรรมคุณ คือ

สวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหีติฯ

หยุดระลึกถึงคุณพระธรรมที่รักษาผู้ปฏิบัติตาม ไม่ให้ตกไปในที่ชั่วจนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑ ฯ

ครั้งที่ ๓ ว่าพระสังฆคุณ คือ

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ อุชุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ญายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ สามีจิปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ ยทิทํ จตฺตาริ ปุริสยุคานิ อฏฺฐ ปุริสปุคฺคลา เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ อาหุเนยฺโย ปาหุเนยฺโย ทกฺขิเณยฺโย อญฺชลีกรณีโย อนุตฺตรํ ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺสาติฯ

หยุดระลึกถึงพระสังฆคุณ คือ ความปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูก ปฏิบัติชอบ

ของพระอริยสงฆ์ จนเห็นชัดแล้วกราบลง หน ๑ ฯ นั่งพับเพียบประณมมือ ตั้งใจ ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ ไม่ถือสิ่งอื่นยิ่งกว่าจน ตลอดชีวิต ว่าสรณคมน์ คือ

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ
ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ
สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ
ทุติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ
ทุติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ
ทุติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ
ตติยมฺปิ พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ
ตติยมฺปิ ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ
ตติยมฺปิ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ ฯ

ครั้งที่ ๔ ระลึกถึงคุณบิดามารดาของตนจนเห็นชัดแล้ว กราบลงหน ๑ ฯ

ข้าฯ ขอกราบไหว้คุณ ท่านบิดาและมารดา
เลี้ยงลูกเฝ้ารักษา แต่คลอดมาจึงเป็นคน
แสนยากลำบากกาย ไม่คิดยากลำบากตน
ในใจให้กังวล อยู่ด้วยลูกทุกเวลา
ยามกินพอลูกร้อง ก็ต้องวางวิ่งมาหา
ยามนอนห่อนเต็มตา พอลูกร้องก็ต้องดู
กลัวเรือดยุงไรมด จะกวนกัดรีบอุ้มชู
อดกินอดนอนสู้ ทนลำบากหนักไม่เบา
คุณพ่อแม่มากนัก เปรียบน้ำหนักยิ่งภูเขา
แผ่นดินทั้งหมดเอา มาเปรียบคุณไม่เท่าทัน
เหลือที่จะแทนคุณ ของท่านนั้นใหญ่อนันต์
เว้นไว้แต่เรียนธรรม์ เอามาสอนพอผ่อนคุณ
สอนธรรมที่จริงให้ รู้ไม่เที่ยงไว้เป็นทุน
แล้วจึงแสดงคุณ ให้เห็นจริงตามธรรมดา
นั่นแหละจึงนับได้ ว่าสนองซึ่งคุณา
ใช้ค่าข้าวป้อนมา และน้ำนมที่กลืนกิน

ครั้งที่ ๕ ระลึกถึงคุณของบรรดาท่านผู้มีอุปการคุณแก่ตน เช่น พระมหา-กษัตริย์และครูบาอาจารย์เป็นต้นไป จนเห็นชัดแล้วกราบลงหน ๑ ฯ

ข้าฯ ขอนอบน้อมคุณ แด่ท่านครูผู้อารี
กรุณาและปรานี อุตส่าห์สอนทุกๆ วัน
ยังไม่รู้ก็ได้รู้ ส่วนของครูสอนทั้งนั้น
เนื้อความทุกสิ่งสรรพ์ ดีชั่วชี้ให้ชัดเจน
จิตมากด้วยเอ็นดู อยากให้รู้เหมือนแกล้งเกณฑ์
รักไม่ลำเอียงเอน หวังให้แหลมฉลาดคม
เดิมมืดไม่รู้แน่ เหมือนเข้าถ้ำเที่ยวคลำงม
สงสัยและเซอะซม กลับสว่างแลเห็นจริง
คุณส่วนนี้ควรไหว้ ยกขึ้นไว้ในที่ยิ่ง
เพราะเราพึ่งท่านจริง จึงได้รู้วิชาชาญ.

บทประพันธ์สรรเสริญ
คุณบิดามารดาและครูบาอาจารย์
ของท่านอาจารย์ จางวางอยู่ เหล่าวัตร
วัดเทพศิรินทราวาส

ต่อไปนี้ไม่ต้องประณมมือ ตั้งใจพิจารณาเรื่องและร่างกายของตนว่าจะต้องแก่ หนีความแก่ไปไม่พ้น จะต้องเจ็บ หนีความเจ็บไปไม่พ้น จะต้องตาย หนีความตายไปไม่พ้น จะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น มีกรรมเป็นของตัว คือทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นอนิจจังไม่เที่ยง ไม่แน่นอน เป็นทุกข์ลำบากเดือดร้อน เป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของตนฯ ครั้นพิจารณาแล้วพึงแผ่กุศลทั้งปวง มีการกราบไหว้เป็นต้นนี้ อุทิศให้แก่ท่านผู้มีคุณมีมารดาบิดาเป็นต้น ตลอดจนชั้นสูงสุด คือ พระมหากษัตริย์ ทั้งเทพยดามนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายว่า จงเป็นสุข ๆ อย่ามีเวรมีภัยเบียดเบียนกันและกัน รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิดฯ

การไหว้ ๕ ครั้งนี้ ถ้าวันไหนขาด ให้ไหว้ใช้หนี้ ๕ ครั้งในวันรุ่งขึ้น ถ้านั่งกระโหย่งเท้าไม่ได้ ก็นั่งพับเพียบ ถ้าไม่ได้ก็นอนไหว้ เมื่อยกมือไม่ขึ้น ก็ปากกับใจ ถ้าทำได้อย่างนี้เป็นเรื่องพยุงตนให้เป็นคนดี ไม่ให้เป็นคนชั่วและให้ตั้งอยู่ในที่ดีไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว ถ้าผู้ใดประพฤติได้เสมอจนตลอดชีวิต ผู้นั้นจะอุ่นใจในตัวของตัวเอง มีความเจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่ง ๆ ขึ้นเสมอทุกคืนทุกวัน คุ้มครองป้องกันภยันตราย ปราศจากความเสียหายที่ไม่เหลือวิสัย และตั้งตัวได้ในทางคดีโลกและทางคดีธรรมเต็มภูมิเต็มขั้นของตน ๆ ทุกประการ.

โอวาท
ของ
ท่าน ธมฺมวิตกฺโก
วัดเทพศิรินทราวาส

❀ ❀ ❀

๑. "PERSONAL MAGNET"

เรื่องที่มีคนเมตตากรุณา เห็นอกเห็นใจนั้น เป็นเพราะคุณธรรมความดีของตนเองหลายประการด้วยกัน เป็นต้นว่า **วิริยะ อุตสาหะ บากบั่น เข้มแข็ง แรงกล้า** และ **จิตใจเมตตากรุณา ไม่เย่อหยิ่งจองหอง** เป็นเหตุให้ผู้ที่แวดล้อมอยู่ เกิดความเมตตากรุณารักใคร่เห็นอกเห็นใจ คิดที่จะช่วยเหลือ

คนซึ่งมี**กิริยามารยาทอ่อนโยน สุภาพ นิ่มนวล** ย่อมเป็นที่เสน่หารักใคร่ของคนที่ได้พบเห็นและพยายามที่จะช่วยเหลือ นี่เป็น Personal Magnet คือเสน่ห์ในตัวของตัวเอง เพราะฉะนั้น จงพยายามรักษาคุณสมบัติดังกล่าวนี้ไว้ จะเป็นเครื่องช่วยตัวเองให้บรรลุความสำเร็จสมประสงค์ทุกประการ ทุกกาลเวลา ทั้งปัจจุบันและอนาคต.

๒. เมตตา

อย่ากลัว จงรักษาตัวให้บริสุทธิ์ ไม่มีอะไรทำอันตรายได้

จงจำไว้ว่า ถ้าปรารถนาความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น ก็ควรส่งกระแสใจที่ประกอบด้วยความเมตตา และความเห็นอกเห็นใจไปยังท่านเหล่านั้น แล้วก็จะได้รับความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจจากท่านเหล่านั้นเช่นเดียวกัน นี่เป็นกฎของจิตตานุภาพ แล้วความสำเร็จทั้งหลายที่ปรารถนา ก็จะบังเกิดแก่ตนสมประสงค์ทุกประการเป็นแน่นอน ไม่ต้องสงสัยเลย.

๓. สบายใจ

คำว่า "**ไม่สบายใจ**" อย่าใช้ และอย่าให้มีขึ้นในใจต่อไป "Let it go, and get it out !" ก่อนมันจะเกิด ต้อง Let it go ! ปล่อยให้มันผ่านไปอย่ารับเอาความไม่สบายใจไว้ ถ้าเผลอไปมันแอบเข้ามาอยู่ในใจได้ พอมีสติรู้สึกตัวว่าความไม่สบายใจเข้ามาแอบอยู่ในใจ ต้อง Get it out ! ขับมันออกไปทันที อย่าเลี้ยงเอาความไม่สบายใจไว้ในใจ มันจะเคยตัว ทีหลังจะเป็นคนอ่อนแอ ออดแอด ทำอะไรผิดพลาดนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ไม่สบายใจเคยตัว เพราะความไม่สบายใจนี้แหละเป็นศัตรูเป็นมาร ทำให้ใจไม่สงบ ประสาทสมองไม่ปกติเป็นเหตุให้ร่างกายผิดปกติ พลอยไม่สงบไม่

สบายไปด้วย ทำให้สมองทึบไม่ปลอดโปร่ง เป็น Habit ความเคยชินที่ไม่ดี เป็นอุปสรรคกีดกั้นขัดขวางสติปัญญาไม่ให้ปลอดโปร่งแจ่มใส ต้องฝึกหัดแก้ไขปรับปรุงจิตใจเสียใหม่ ทั้งก่อนที่จะทำอะไร หรือกำลังกระทำอยู่ และเมื่อเวลากระทำเสร็จแล้ว ต้องหัดให้จิตใจแช่มชื่นรื่นเริง เกิดปีติปราโมทย์เป็นสุขสบายอยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดกำลังกาย กำลังใจ Enjoy living มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบานสมองจึงจะเบิกบาน จะศึกษาเล่าเรียน ก็เข้าใจจำได้ง่าย เหมือนดอกไม้ที่แย้มเบิกบานต้อนรับหยาดน้ำค้างและอากาศอันบริสุทธิ์ ฉะนั้น.

๔. สันติสุข

พระพุทธเจ้าสอนว่า **"นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ** สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี"

หมายความว่า ความสุขอื่นมี เช่น ความสุขในการดูละคร ดูหนัง ในการเข้าสังคม Social ในการมีคู่รักคู่ครอง หรือ ในการมีลาภยศ ได้รับความสุข สรรเสริญ และได้รับความสุข จากสิ่งเหล่านี้ ก็สุขจริง

แต่ว่า สุขเหล่านี้มีทุกข์ซ้อนอยู่ทุกอย่าง ต้องคอยแก้ไขปรับปรุงกันอยู่เสมอ

ไม่เหมือนกับความสุข ที่เกิดจากสันติ ความสงบ ซึ่งเป็นความสุขที่เยือกเย็นและไม่ซ้อนด้วยความทุกข์ และไม่ต้องแก้ไขปรับปรุงตกแต่งมาก

เป็นความสุขที่ทำได้ง่าย ๆ

เกิดกับกายใจของเรานี่เอง

อยู่ในที่เงียบ ๆ คนเดียว ก็ทำได้

หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมสังคมก็ทำได้ ถ้าเรารู้จักแยก **ใจ** หาสันติสุข กายนี้ก็เพียงสักแต่ว่าอยู่ในที่ระคนด้วยความยุ่ง สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นไม่ยุ่งมาถึง **ใจ**

แม้เวลาเจ็บหนัก มีทุกขเวทนาปวดร้าวไปทั่วกาย แต่เรารู้จักทำ **ใจ** ให้เป็นสันติสุขได้ ความเจ็บนั้นก็ไม่สามารถจะทำให้ **ใจ** เดือดร้อนตามไปด้วย

เมื่อ **ใจ** สงบแล้ว กลับจะทำให้กายนั้นสงบ หายทุกขเวทนาได้ด้วย

และประสบ**สันติสุข** ซึ่งไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่า **สันติสุข**นั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ฝึก

เป็น ๓ ทาง คือ

๑. ทรงสอนให้สงบกาย วาจา ด้วย **ศีล** ไม่ทำโทษทุจริตอย่างหยาบที่เกิดทางกาย วาจา เป็นเหตุให้เกิดสันติสุขทางกาย วาจา เป็นประการต้น

๒. ทรงสอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางใจ ด้วย **สมาธิ** หัดใจไม่ให้คิดถึงเรื่อง

ความกำหนัด

ความโกรธ

ความโลภ

ความหลง

ความกลัว

ความฟุ้งซ่านรำคาญ

ความลังเลใจ ทำให้ใจไม่เด็ดเดี่ยว ไม่เด็ดขาด เมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้ เป็นเหตุให้ใจสงบเป็นสันติสุขทางจิตใจอีกประการหนึ่ง

๓. ทรงสอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทาง **ทิฏฐิ** ความเห็นด้วย **ปัญญา** พิจารณาให้เห็นว่า

สรรพสิ่งทั้งหลายไม่แน่นอน เป็น **อนิจจัง** ไม่เที่ยง คงทนอยู่ไม่ได้ ต้องเสื่อมสิ้นแปรปรวน ดับไป เรียกว่าเป็น **ทุกข์**

ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา อ้อนวอนขอร้อง เร่งรัด ให้เป็นไปตามความประสงค์ ท่านเรียกว่า **อนัตตา**

เมื่อเรารู้เห็นความเป็นจริงเช่นนี้ จะทำให้จิตใจของเราเข้มแข็ง มั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ทั้งหลาย

เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาว่าสิ่งเหล่านั้นมันไม่แน่นอน

มันคงอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงเสื่อมสิ้นดับไป

ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาฝ่าฝืนของเรา

อย่าไปเร่งรัดให้เสียกำลังใจ

จงรักษาใจให้เป็นอิสระมั่นคงอยู่เสมอ

ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์เหล่านั้น

เป็นเหตุให้ใจตั้งอยู่ในสันติสุข

เป็นอิสระ เกิดอำนาจทางจิต Mind Power ที่จะใช้ทำกรณียะอันเป็นหน้าที่ของตนได้สำเร็จสมประสงค์

"นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ

สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี"

It needs a Peaceful Mind to support a Peaceful Body, and it needs a Peaceful Body to support a Peaceful Mind, and it needs both Peaceful Body and Mind to attain all success that which you wish.

๕. ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย

"DO NO WRONG IS DO NOTHING"

จงระลึกถึงคติพจน์ว่า "Do no wrong is do nothing !" **"ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย"**

ความผิดนี้แหละ เป็นครูอย่างดี ควรจะรู้สึกบุญคุณของตัวเอง ที่ทำอะไรผิดพลาด และควรสบายใจที่ได้พบกับอาจารย์ผู้วิเศษ คือความผิด จะได้ตรงกับคำว่า **"เจ็บแล้วต้องจำ"** ตัวทำเอง ผิดเอง นี้แหละ เป็นอาจารย์ผู้วิเศษ เป็น good example ตัวอย่างที่ดี เพื่อจะได้จดจำไว้สังวรระวังไม่ให้ผิดต่อไป แล้วตั้งต้นใหม่ด้วยความไม่เลินเล่อเผลอประมาท อดีตที่ผิดไปแล้วก็ผ่านพ้นล่วงเลยไปแล้ว แต่อาจารย์

ผู้วิเศษยังคงอยู่คอยกระซิบเตือนใจอยู่เสมอทุกขณะว่า **"ระวัง ! อย่าประมาทนะ ! อย่าให้ผิดพลาดเช่นนั้นอีกนะ !"**

ผิดหนึ่งพึงจดไว้ ในสมอง
เร่งระวังผิดสอง ภายหน้า
สามผิดเร่งคิดตรอง จงหนัก เพื่อนเอย
ถึงสี่อีกทีห้า หกซ้ำอภัยไฉน !

จงสังเกตพิจารณาดูให้ดีเถิด จะเห็นได้ว่า นักค้นคว้าวิทยาศาสตร์ทางโลกก็ดี และท่านผู้วิเศษที่เป็นศาสดาจารย์ในทางธรรมทั้งหลายก็ดี ล้วนแต่ผ่านพ้นอุปสรรคความผิดพลาดนับครั้งไม่ถ้วนมาแล้วด้วยกันทุกท่าน

๖. สติสัมปชัญญะ
(ความระลึกได้ และความรู้ตัว)

ที่จะทำอะไรไม่ผิดนั้น ข้อสำคัญอยู่ที่สติ ถ้ามีสติคุ้มครองกายวาจาใจอยู่ทุกขณะ จะทำอะไรไม่ผิดพลาดเลย ที่ผิดพลาดเพราะขาดสติ คือ เผลอ เหม่อ เลินเล่อ ประมาท ระเริงหลงลืม จึงผิดพลาด จงนึกถึงคติพจน์ว่า **"กุมสติต่างโล่ป้อง อาจแกล้วกลางสนาม"**

ธรรมดาชีวิตทุกชนิด ทั้งมนุษย์และสัตว์ตลอดทั้งพืชพันธุ์พฤกษาชาติ เป็นอยู่ได้ด้วยการต่อสู้ ตรงกับคำว่า "Life is fighting" "**ชีวิตคือการต่อสู้**" เมื่อต่อสู้ไม่ไหวขณะใด ก็ต้องถึงที่สุดแห่งชีวิต คือ death ความตาย เพราะฉะนั้น ยังมีสติอยู่ตราบใด ถึงตายก็ตาย

แต่กาย เช่นกับชีวิตของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ท่านมีสติไพบูลย์อยู่ทุกขณะจิต ท่านจึงทำอะไรไม่ผิดและถึงซึ่งอมตธรรม คือ ธรรมที่ไม่ตาย ตรงกับคำว่า Immortal จึงเรียกว่า ปรินิพพาน คือ นามรูป สังขารร่างกายที่เรียกว่า เบญจขันธ์ ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แตกดับไปเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ควรฝึกฝนสติ (ความระลึกรู้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด) สัมปชัญญะ (รู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กำลังทำอยู่ พูดอยู่ คิดอยู่) เมื่อทำเสร็จแล้ว ก็มีสติตรวจตราพิจารณาดูว่า บกพร่องอย่างไร หรือเรียบร้อยบริบูรณ์ดี ถ้าบกพร่องก็รีบแก้ไข เพื่อให้สมบูรณ์ต่อไป ถ้าเรียบร้อยดีอยู่แล้ว ก็พยายามให้เรียบร้อยดียิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงที่สุด.

๗. อานุภาพของไตรสิกขา
คือ
ศีล สมาธิ ปัญญา

ด้วยอานุภาพของไตรสิกขา คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา**นี้แล จึงชนะข้าศึก คือ กิเลสอย่างหยาบอย่างกลาง และอย่างละเอียดได้ !

๑. ชนะความหยาบคาย ซึ่งเป็นกิเลสอย่างหยาบที่ล่วงทางกายวาจาได้ ด้วย**ศีล** !

ชนะความยินดียินร้าย หลงรัก หลงชัง ซึ่งเป็นกิเลสอย่างกลางที่เกิดในใจได้ ด้วย**สมาธิ** !

ชนะความเข้าใจ รู้ผิด เห็นผิด จากความเป็นจริงของสังขาร ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดได้ ด้วย **ปัญญา** !

๒. ผู้ใดศึกษาและปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ **ศีล สมาธิ ปัญญานี้** โดยพร้อมมูลบริบูรณ์ สมบูรณ์แล้ว ผู้นั้นจึงเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ เป็นแน่นอน ไม่ต้องสงสัยเลย !

เพราะฉะนั้น จึงควรสนใจ เอาใจใส่ตั้งใจศึกษา และปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา** นี้ ทุกเมื่อเทอญ.

๘. ดอกมะลิ

ดอกมะลิเป็นดอกไม้ที่ถูกรับรองแล้วว่าเป็นดอกไม้ที่หอมเย็นชื่นใจที่สุดและขาวบริสุทธิ์ที่สุดในบรรดาดอกไม้ทั้งหลาย

ชีวิตของมนุษย์ที่เป็นอยู่ก็เช่นเดียวกับการเล่นละคร ขอให้เป็นตัวเอกที่มีชื่อเสียงที่สุดเช่นเดียวหรือลักษณะเดียวกับดอกมะลิ อย่าเป็นตัวผู้ร้ายที่เลวที่สุด และให้เห็นว่าดอกมะลินี้จะบานเต็มที่เพียง ๒-๓ วัน ก็จะเหี่ยวเฉาไป

ฉะนั้น ขอให้ทำตัวให้ดีที่สุด เมื่อยังมีชีวิตอยู่ ให้หอมที่สุดเหมือนดอกมะลิที่เริ่มแย้มบาน ฉะนั้น

“จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ”

๕. "ทำดี ดีกว่าขอพร"

"จงเลือกทำแต่กรรมที่ดี ๆ นะ !"

เตือนให้เตรียมตัวไว้ดำเนินชีวิตต่อไป เป็นคำแทนคำอวยพรอย่างสูงสุดประกอบด้วยเหตุผล เมื่อทำกรรมดีแล้ว ไม่ให้พรก็ต้องดี เมื่อทำชั่วแล้วจะมาเสกสรรปั้นแต่ง อวยพรอย่างไรก็ดีไม่ได้ ทำชั่วเหมือนโยนหินลงน้ำ หินจะต้องจมทันที ไม่มีผู้วิเศษใด ๆ จะมาเสกเป่าอวยพร อ้อนวอนขอร้องให้หินลอยขึ้นมาได้ ทำกรรมชั่วจะต้องล่มจมป่นปี้เสียราศี เกียรติคุณ ชื่อเสียง เหมือนก้อนหินหนักจมลงไปอยู่กับโคลนใต้น้ำ ทำดีเหมือนน้ำมันเบา เมื่อเทลงน้ำ ย่อมลอยเป็นประกายมันปลาบอยู่เหนือน้ำ

ทำกรรมดี ย่อมมีสง่าราศี มีเกียรติคุณ ชื่อเสียง มีแต่คนเคารพนับถือยกย่องบูชา เฟื่องฟุ้งฟูลอยน้ำ เหมือนน้ำมันลอย ถึงจะมีศัตรูหมู่ร้ายจงใจเกลียดชังมุ่งร้าย อิจฉา ริษยา แช่งด่าให้จมก็ไม่สามารถจะเป็นไปได้ กลับจะแพ้เป็นภัยแก่ตัวเอง ขอให้จงตั้งใจกล้าหาญ พยายามทำแต่กรรมดี ๆ โดยไม่มีความเกรงกลัวหวั่นไหวต่ออุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้ที่มีความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย ผู้ที่มีโชคดี ผู้ที่มีความสุขและผู้ที่มีความเจริญ ประสงค์ใดสำเร็จสมประสงค์ ก็คือผู้ที่ประกอบกรรมทำแต่ความดีอย่างเดียวนั่นเอง.

จิตตานุภาพ

❀ ❀ ❀

จิตตานุภาพ คืออานุภาพของจิต แบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. จิตตานุภาพบังคับตนเอง

๒. จิตตานุภาพบังคับผู้อื่น

๓. จิตตานุภาพบังคับเคราะห์กรรม

จิตตานุภาพบังคับตนเอง

"ตนของตนย่อมเป็นที่พึ่งแก่ตนเอง" เหตุนี้จึงต้องหัดบังคับตนเอง ผู้อื่นถึงจะเป็นศัตรูก็ไม่เท่าตนเป็นศัตรูต่อตนของตนเอง ถ้ายังไม่สามารถบังคับตนของตนเองให้ดีได้แล้วก็อย่าหวังเลยว่าจะบังคับผู้อื่นให้ดีได้

จิตตานุภาพบังคับตนเองมี ๗ ประการ

๑. บังคับความหลับและความตื่น

การหัดนอนให้หลับสนิทเป็นกำลังสำคัญยิ่งนัก เหตุที่ทำให้นอนไม่หลับมี ๒ ประการ คือ

๑.๑ *ร่างกายไม่สบายพอ*

อาหารที่ย่อยยากก็เป็นเหตุให้ร่างกายไม่สบายพอ ควรนอนตะแคงข้างขวา ถ้านอนหงายก็ควรให้เอียงขวานิดหน่อย ถ้าต้องการพลิกก็ควรพลิกจากขวานิดหน่อย แล้วกลับตะแคงขวาตามเดิม นอนย่อมให้อวัยวะทุกส่วนพักผ่อน อย่าให้เกร็งตึงและไม่ควรตะแคงซ้าย

๑.๒ *ความคิดฟุ้งซ่าน*

เวลานอนถ้าจิตฟุ้งซ่านควรคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่อย่างเดียว ครั้นแล้ว

ก็เลิกละไม่คิดสิ่งนั้นและไม่คิดอะไรอื่นต่อไปอีก กระทำใจให้หมดจดเหมือนน้ำที่ใสสะอาด

ควรบังคับตัวให้ตื่นตรงตามเวลาที่ต้องการ ก่อนนอนต้องคิดให้แน่แน่ว สั่งตนเองให้ตื่นเวลาเท่านั้น นึกแน่วอยู่อย่างเดียวว่าจะต้องตื่นเวลาเท่านั้น เมื่อถึงเวลาก็จะตื่นได้เองตามความประสงค์

๒. ทำความคิดให้ปลอดโปร่งว่องไวในเวลาตื่นขึ้น อย่าให้เซื่องซึม "ต้องเอาความคิดในเวลาตื่นเช้าไปประสานติดต่อกับความคิดที่เราทิ้งไว้เมื่อวันวานก่อนที่จะนอนหลับ" ก่อนนอนควรจดบันทึกกิจการที่เราจะต้องทำในวันรุ่งขึ้นนั้นไว้ในกระดาษแผ่นหนึ่งเสมอ พอตื่นขึ้นก็หยิบดูเพื่อปลุกความคิดให้ตื่น

๓. เปลี่ยนความคิดได้ตามต้องการ คือเมื่อต้องการคิดอย่างใดก็ให้คิดได้อย่างนั้น ทิ้งความคิดอื่น ๆ หมด และเมื่อไม่ต้องการคิดอีกต่อไปจะคิดเรื่องอื่นก็ให้เปลี่ยนได้ทันที และทิ้งเรื่องเก่าโดยไม่เอาเข้ามาพัวพันคือทำใจให้เป็นสมาธิอยู่ที่กิจเฉพาะหน้า การเปลี่ยนความคิดเป็นเหตุให้ห้องสมองมีเวลาพักชั่วคราว ทำให้สมองมีกำลังแข็งแรงขึ้น

๔. สงบใจได้แม้เมื่อตกอยู่ในอันตราย หรือประสบทุกข์ อย่าให้เสียใจหมดสติสะดุ้ง ดิ้นรนจนสิ้นปัญญาแก้ไข เกิดความท้อถอยไม่ทำอะไรต่อไป ความสงบไม่ตื่นเต้นเป็นเหตุให้เกิดปัญญาประกอบกิจให้สำเร็จได้สมหวัง เราจะแก้ไขเหตุร้ายที่เกิดขึ้น

แก่เราได้นั้นก็มีทางจะทำอยู่ ๒ ขั้น

๔.๑ ต้องสงบใจมิให้ตื่นเต้น

๔.๒ ต้องมีความมานะพยายาม

วิธีสงบใจที่ดีที่สุด หายใจยาวและลึก

๕. เปลี่ยนนิสัยความเคยชินของตัวจากร้ายเข้ามาหาดี การขืนใจตัวเองชั่วขณะหนึ่งอาจเป็นผลดีแก่ตัวเองตลอดชีวิต แต่การทำตามใจตัวขณะเดียวก็อาจเป็นผลถึงกับทำลายชีวิตของเราได้เหมือนกัน

๖. ตรวจตราตัวของตัวเป็นครั้งคราวโดยสม่ำเสมอ ให้ทราบว่ากำลังใจมั่นคงขึ้นหรือไม่ ฝ่ายกุศลเจริญขึ้นหรือไม่ ฝ่าย

อกุศลลดน้อยเบาบางหมดสิ้นไปหรือไม่ ใจยังสะดุ้งดิ้นรนหวั่นไหวอยู่หรือไม่

๗. ป้องกันรักษาตัวด้วยจิตตานุภาพ

การสะดุ้งตกใจหรือเสียใจ ความกลัว เป็นเหตุให้เกิดโรคและโรคกำเริบ และเป็นเหตุให้คนดี ๆ ตายได้ คนไข้ถ้าใจดีหายเร็ว ความไม่กลัวตายรอดอันตรายได้มากกว่ากลัวตาย ความพยายามและอดทนเป็นเหตุให้สำเร็จสมประสงค์

จิตตานุภาพบังคับผู้อื่น

จิตตานุภาพอย่างอ่อน สามารถใช้สายตา น้ำเสียงและด้วยกระแสจิตประกอบคำพูด ซึ่งจะเป็นเครื่องจูงใจคนให้เชื่อฟัง ลักษณะไม่หวาดหวั่นครั่นคร้ามต่อใคร ๆ นั้น ไม่ใช่ชีวิตหัวดื้อบึกบึนซึ่งไม่นับว่าเป็นจิตตานุภาพ ต้องเป็นคนสุภาพสงบเสงี่ยมเคารพนบนอบต่อบุคคลที่ควรเคารพ แต่ทว่าหัวใจของคนชนิดนั้นไม่หวาดหวั่นเกรงกลัวใคร และสามารถแสดงให้เห็นว่าตัวเป็นมนุษย์คนหนึ่งอยู่ในโลก และเป็นมนุษย์ที่รู้จักคิด รู้จักพูด รู้จักทำ

คนที่สามารถเป็นนายตนเอง ไม่ตกเป็นทาสของหัวใจคนอื่น และสามารถดูดดึงหัวใจ

คนเข้ามาเชื่อฟังเกรงกลัวนั้น ถ้าสังเกตให้ดีแล้วจะเห็นได้ว่ามี ๔ ประการ

๑. สายตาแข็ง มีอำนาจในตัว

๒. เสียงชัดแจ่มใส

๓. ท่าทางสงบเสงี่ยมและเป็นสง่า

๔. รู้จักวิธีชักจูงหัวใจคนให้หันมาเข้าในคลองความคิดของตัว

พยายามอ่านหนังสือหน้าหนึ่งโดยไม่กะพริบตาเลย ทำให้สายตาแข็งได้ อ่านหนังสืออย่างช้า ๆ ให้ชัดถ้อยคำทุก ๆ ตัว และให้ได้ระยะเสมอกัน ทำให้เสียงชัดแจ่มใส

เวลาพูด พยายามพูดให้เป็นจังหวะอย่าให้ช้าบ้างเร็วบ้างและให้ชัดถ้อยคำเสมอไม่ให้อ้อมแอ้มหรือกลืนคำเสียครึ่งหนึ่ง เป็นการฝึกหัดให้เสียงชัดเจนแจ่มใส

บุคคลที่มีสง่า คือคนที่บังคับร่างกายให้อยู่ในอำนาจหัวใจได้เสมอ มีท่าทางสงบเสงี่ยมเป็นสง่าไม่แสดงอาการโกรธ เกลียด กลัว รัก เกลียด ขมขื่น ตกใจ สะดุ้ง เศร้าโศก ถ้าปรากฏไม่ทำอิริยาบถเคลื่อนไหวอันใดโดยไม่จำเป็นและโดยบอกความกำกับของใจมีหน้าตาแจ่มใจ อิริยาบถสงบเสงี่ยมเป็นสง่าอยู่ทุกขณะ การเคลื่อนไหวทุกอย่างทำด้วยความหนักแน่นมั่นคง อย่าให้รวดเร็วจนเป็นการหลุกหลิก หรือผึ่งผายจนเป็นการเย่อหยิ่ง หรืออ่อนเปียกจนเป็นการเกียจคร้าน ในเวลายืนให้น้ำหนักตัวถ่วงอยู่ทั่วตัวเสมอ ไม่ให้ถ่วงแต่ส่วนใดส่วนหนึ่ง

รู้จักใช้วิธีชักจูงหัวใจคนให้หันเข้ามาในคลองความคิดของเรา

๑. หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดมีสิ่งที่จะชักจูงให้เขาละทิ้งข้อแนะนำของเรา

๒. จูงใจเขาให้หันเข้ามาในทางที่เราต้องการทุกที

วิธีป้องกันตัวไม่ให้จิตตานุภาพของผู้อื่นบังคับเราได้

ให้ทำมโนคติให้เห็นประหนึ่งว่า กระแสดวงจิตของเราแผ่ซ่านป้องกันอยู่รอบตัวเรา จิตตานุภาพของผู้อื่นไม่สามารถจะเข้าถึงตัวเราได้ ให้ทำเวลาเข้านอนครั้งหนึ่ง และขณะที่อยู่ใกล้บุคคลที่เราระแวงว่าเขาจะใช้จิตตานุภาพบังคับเรา

จิตตานุภาพบังคับเคราะห์กรรม

เครื่องมือที่จะชักนำเอาเคราะห์ดีเข้ามา คือ ความพยายามเข้มแข็งไม่ท้อถอยหนักแน่นระมัดระวัง เชื่อแน่ในความพากเพียรบากบั่นของตัว มักจะเป็นคนเคราะห์ดีอยู่เสมอ และมีคุณสมบัติอย่างอื่นอีกคือ ความมุ่งหมายและอย่าให้นึกถึงเคราะห์ร้าย ตั้งความมุ่งหมายถึงผลอันใดในชีวิตไว้เท่านั้น เพื่อให้ก้าวหน้ามุ่งตรงไปจนบรรลุสมประสงค์

ความมุ่งหมายจำต้องให้สูงไว้เสมอ เพื่อจะได้มีความพยายามอย่างสูงด้วย แต่การก้าวไปสู่ที่มุ่งหมายนั้นต้องก้าวอย่างระมัดระวังไม่ก้าวให้ผิด “ควรมีความปรารถนาให้สูงอยู่เสมอ แต่จะต้องระมัดระวังมิให้เดินพลาด”

การไม่ยอมแพ้เคราะห์ร้าย เป็นเหตุให้เคราะห์ร้ายพ่ายแพ้ไปเองเมื่อประสบเคราะห์

๑. จะต้องไม่ให้ใจเสีย เชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตัวรวบรวมกำลังให้พรังพร้อม

๒. ตั้งความมุ่งหมายให้ดี และตกลงแน่ว่าจะมุ่งไปทางไหน

๓. ใช้ความระมัดระวังให้มากขึ้น กุมสติให้มั่นอย่างไรก็ดีจะปล่อยให้เป็นไปตามยถากรรมทำการต่อสู้ดังกล่าวแล้วนั้นไม่ได้เป็นอันขาด

การต่อสู้กับเคราะห์

๑. จะต้องสงบใจไม่ตื่นเต้นไว้ใจตัวและเชื่อแน่ว่าเรามีจิตตานุภาพเป็นเครื่องมือรวมกำลังสติปัญญาของเราให้พรั่งพร้อม เช่นเดียว

กับนายเรือที่ไม่รู้จักเสียใจ รวบรวมกำลังเรือและกำลังคนให้บริบูรณ์

๒. ต้องยึดที่หมายให้แน่น กล่าวคือระลึกถึงผลที่เราต้องการบรรลุนั้นให้แน่วแน่ยิ่งขึ้น เปรียบเสมือนนายเรือที่ตั้งเข็มทิศให้ตรงและให้รู้แน่ว่าจะต้องการให้เรือบ่ายเบี่ยงไปทางไหน

๓. ใช้ความระมัดระวังให้มากยิ่งกว่าเมื่อก่อนจะเกิดเหตุร้ายอีกหลายเท่า และความวินิจฉัยที่ถูกต้อง ทำทางปฏิบัติของเราเหมือนอย่างหางเสือเรือที่จะช่วยให้เรือบ่ายเบี่ยงไปทางทิศที่ต้องการจะไป

๔. ไม่สามารถจะก้าวไปข้างหน้าได้ก็อย่าถอยหลัง ให้หยุดอยู่กับที่

๕. ให้รู้สึกว่าเคราะห์นั้นทำให้เราดีขึ้น เป็นครูของเรา เป็นผู้เตือนเรา เป็นผู้ลวงใจเรา อย่าเห็นว่าเคราะห์กรรมเป็นของเลว ไม่น่าปรารถนา ควรคิดว่าเป็นของดีที่ชอบทำให้เราเข้มแข็งมั่นคงขึ้น ให้รู้สึกเสมอว่าเราเกิดมาเรียนทั้งเคราะห์ร้ายและเคราะห์ดี เคราะห์เป็นบทเรียนของเราที่จะทำให้เราแจ้งโลกแล้วจะได้พ้นโลก ดังนี้ จะไม่รู้จักเคราะห์ร้ายเลยในชีวิต

พลังจิต

❀❀❀

จิตที่มีอำนาจต้องประกอบด้วย

๑. ลักษณะเข้มแข็ง

๒. ความเชื่อมั่นในตัวเอง

๓. ความมานะพยายามอย่างไม่ลดละเพื่อกระทำการที่ได้ตริตรองรอบคอบและตกลงใจแน่แล้วให้สำเร็จไป

๔. ความสามารถที่จะบังคับตนเอง

๕. ความไม่ประมาทหวาดเสียวต่อหน้าบุคคลไม่ว่าประเภทใด

๖. อำนาจที่จะบังคับความคิด ความยินยอมและความวินิจฉัยของคนอื่น

๗. กำลังหัวใจและความมั่นคงสำหรับต่อสู้ความยากลำบากนานาประการ

วิธีเสริมสร้างพลังจิต

๑. วางความคิดให้เป็นระเบียบ (ไม่ให้ฟุ้งซ่านเป็นคิดสมบัติบ้า ให้คิดเฉพาะสิ่งที่ต้องประสงค์เฉพาะหน้า) รวมความเมื่อจะทำอะไรต้องรวบรวมความคิดทั้งหมดเพ่งอยู่ที่กิจเฉพาะหน้า อย่าให้ความคิดฟุ้งซ่านเป็นคิดสมบัติบ้า ซึ่งในที่สุดเลยกลายเป็นความเกียจคร้านดีแต่คิดมาก พูดมาก แต่ไม่สำเร็จประโยชน์

๒. หัดหัวใจให้กล้าแข็ง แต่ไม่ใช่หัวดื้อ ตรงกันข้ามผู้ที่มีหัวใจกล้าแข็งย่อมเป็นคนสุภาพสงบเสงี่ยมเป็นที่ต้องตาต้องใจของคนทั้งหลาย แต่ผู้ที่หัวดื้อย่อมเป็นคนกระด้างกระเดื่องอวดดีเป็นที่เกลียดชังของคนทั่วไป

นิสัยคนเราอาจเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้แต่ยากหน่อย คุณสมบัติและนิสัยที่ควรพูด ควรคิดอยู่เสมอนั้นคือ

๒.๑ เราต้องการทำใจให้สงบ ไม่ว่าในเวลามีเหตุการณ์ใด ๆ เราจะมีความไว้ใจในตัวเราเองเสมอ

๒.๒ เราต้องการข่มความหวาดกลัวความตื่นเต้นและความรู้สึกที่เป็นภัยแก่ตัว

๒.๓ เราต้องการทำดวงจิตของเราให้ผ่องใสไม่ขุ่นมัวและจะเป็นนายตัวเราเองไม่ว่าต่อหน้าใคร

๒.๔ เราต้องการปลูกนิสัยของเราให้ขึ้นสู่ชั้นสูงสุดเท่าเทียมคนอื่น ๆ ที่เขามีนิสัยดีที่สุด

๒.๕ เราต้องการทำสิ่งซึ่งถึงเวลาจะต้องทำ ถึงแม้มีสิ่งใด ๆ มาขัดขวางก็จะต้องทำให้จงได้

๒.๖ เราจะบังคับตัวและบังคับใจของเราไม่ยอมให้เป็นไปในทางที่จะนำให้เราเดินออกไปนอกทางที่เรามุ่งหมายและนอกหลักธรรมในใจของเรา

๒.๗ เราต้องการพินิจพิเคราะห์โดยถี่ถ้วนก่อนที่จะปลงใจยอมตามความคิดความเห็นอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นแก่เรา หรือที่มีใครบอกเราหรือที่เราได้อ่านจากหนังสือ

๒.๘ เราต้องมีความมานะ มีจิตตานุภาพที่จะสามารถบังคับบุคคลหรือเหตุการณ์ทั้งหลายได้

๓. **บำรุงร่างกาย** เพราะจิตใจต้องอาศัยกายจึงจำเป็นต้องบำรุงร่างกายด้วย

๓.๑ อาหารที่ย่อยง่ายไม่มีโทษ ไม่เป็นอันตรายแก่ร่างกาย เส้นประสาท และแก่หัวใจ

๓.๒ การนอนหลับ นอนให้เป็นเวลา และให้หลับจริง ๆ ร่างกายจิตใจจะได้พักผ่อนจริง

๓.๓ การออกกำลังพอสมควร ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป

๔. **เพิ่มความแข็งแรงของลมหายใจ** ลมหายใจเป็นมูลให้กิดกายานุภาพและจิตตานุภาพ เพราะมีพลังงานในธาตุต่าง ๆ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ

๔.๑ เวลานอนหลับ หายใจแรง เพราะธรรมชาติเพิ่มกำลังให้ทางลมหายใจ

๔.๒ เวลาใช้ความคิดมาก มักหายใจยาวอย่างถอนใจ เพราะธรรมชาติเพิ่มกำลังช่วยกำลังที่หมดเปลืองไปเพราะใช้ความคิด

๔.๓ คนใช้กำลังมากจนเหน็ดเหนื่อย หอบและหายใจลึก เร็ว เพื่อสูดกำลังเข้ามาแทนที่

๔.๔ คนที่มีลักษณะองอาจกล้าหาญ มีนิสัยเป็นคนเข้มแข็งนั้น มักหายใจแรงและหายใจลึกจนเห็นหน้าอกนูนขึ้นมาตามลมหายใจ และบางครั้งถึงกับได้ยินเสียงลมหายใจออกทางจมูกด้วยซ้ำ

วิธีฝึกหัด

๔.๔.๑ ไม่ว่าเวลาใด ต้องหัดหายใจแรงและลึกเสมอจะกลายเป็นปกติ

๔.๔.๒ เวลาตื่นนอน ควรหายใจยาว ๆ ลึก ๆ และแรง ๆ

๕. บำรุงเส้นประสาท กำลังความเข้มแข็งที่ได้มาด้วยการหายใจนั้นเราเก็บไว้เป็นศูนย์กลางที่รวมเส้นประสาททั่วตัวอยู่ในเบื้องหลังเหนือสะเอวขึ้นมา หลังกระเพาะอาหารเส้นประสาทเป็นเครื่องเก็บรักษากระแสกำลังจิตและเป็นเครื่องปล่อยกระแสกำลังจิตด้วยวิธีดัดตนเพื่อบำรุงเส้นประสาทส่วนใหญ่ ๖ ท่า

๕.๑ ยืดอกเหยียดแขนบรรจบกันเหนือศีรษะ

๕.๒ นอนหงายเหยียดขาดัดข้อเท้า

๕.๓ นอนหงายยกเหยียดแขนบรรจบกันเหนือศีรษะ

๕.๔ เหมือนท่า ๓ แต่นอนคว่ำ

๕.๕ มือจับกับแขนบีบศีรษะโน้มตัวมือจดพื้น

๕.๖ วิธีปลุกเส้นประสาทเล็ก ๆ เอาฝ่ามือถูตัวให้ทั่วตลอดแขนขาแล้วยิ่งขึ้นกว่าวันก่อน

๖. **หัดใจให้เป็นสมาธิ** ทำจิตใจให้แน่วแน่เพื่อประกอบมโนคติให้กระแสของดวงจิตมุ่งไปทางเดียวเฉพาะสิ่งที่ต้องประสงค์ ไม่ให้ฟุ้งซ่านแพร่หลายไป

วิธีฝึกหัด

๖.๑ นึกรูปตัวเลข ๑ ตัว ๒ ตัว

๖.๒ นึกรูปขวดที่ตั้งไว้

๖.๓ มือซ้ายวาดรูป

๖.๔ พยายามนึกถึงคนใดคนหนึ่งที่เรารู้จักหรือเคยเห็นพยายามนึกให้ได้รูปติดตาของเราจนแลเห็นชัดเจนละเอียดละออ

๖.๕ ถือน้ำใส่ก้นแก้วให้เต็มยืดแขนไม่ให้น้ำกระเพื่อม จิตเพ่งอยู่ที่น้ำในถ้วย ครั้งแรกหัดมือเดียว ต่อไปทั้งสองมือ

๗. หัดใช้ความคิดประกอบสายตา ทางที่กระแสของพลังจิตออกมาที่สุดคือทางตาและทางปลายนิ้วมือ ความเคยชินในการมองดูตาคนตรง ๆ ในเวลาพูดจาสนทนากันและ

ต้องเอาความคิดเข้าประกอบกับสายตาด้วยแล้วดับไป เช่น พูดกับผู้ใหญ่และมีพระเดชพระคุณ ต้องแสดงความอ่อนน้อม สุภาพ พูดกับคนที่รักต้องแสดงความปีติยินดี พูดกับคนระแวงที่จะเอาความเท็จต้องพูดด้วยอำนาจแกมบังคับ

๘. การเก็บรักษาจิตตานุภาพที่เกิดขึ้นแล้ว จิตตานุภาพเมื่อใช้ไป ๆ ก็หมดเปลืองไปเหมือนวัตถุภายนอก จึงต้องรู้จักประหยัดใช้ในเวลาที่ควร อย่าให้หมดเปลืองไปเปล่า ๆ โดยไม่มีผลดีอะไรเลย

วิธีเก็บรักษาสงวนไว้ให้อยู่กับตัวนั้นมี ๔ ประการ

๘.๑ ให้พยายามข่มความโกรธด้วยปัญญา

๘.๒ ให้พูดแต่น้อย

๘.๓ ให้พยายามรักษาความสงบกาย

๘.๔ ทำความวิเวกด้วยสมาธิ

ความโกรธเป็นเหตุให้กำลังออกไปจากตัวมาก เหตุนี้คนกำลังโกรธจึงมีกำลังเรี่ยวแรงมาก แต่เมื่อหายโกรธแล้วมักอ่อนเปียกถึงกับเป็นลมก็มี เพราะกำลังได้ออกไปจากตัวมากในขณะที่โกรธ การข่มความโกรธไว้ได้จึงเป็นการเก็บสงวนกำลังจิตตานุภาพไว้ภายในตัวเรา

ให้พูดแต่น้อย การพูดที่เสียกำลังจิตตานุภาพมากนั้น ได้แก่คนพูดความลับ การพูดโต้เถียงและในวจีทุจริต ๔ แต่การพูดตามปกติหรือการสนทนาสนุกสนานตามธรรมดา ไม่ทำ

ให้กำลังในตัวเสียไปมากเหมือนการพูดที่จะนำความทุกข์เดือดร้อนให้แก่ตนและผู้อื่น

การที่เก็บรักษาความลับของตนเองและผู้อื่นไว้ไม่ได้ เป็นลักษณะของคนที่อ่อนแอ ไม่เข้มแข็งไม่มีจิตตานุภาพ และกลับปล่อยจิตตานุภาพออกไปจากตัวเสียอีก

การโต้เถียงทำให้เปลืองจิตตานุภาพมาก เหตุนี้ถ้าไม่ได้ประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นจริงๆ แล้วไม่ควรโต้เถียงกันเลย

ถึงอย่างไรก็ดี การพูดมาก ทำให้จิตตานุภาพเปลืองไปมาก เหตุนี้คนพูดมากจึงมีคนเกรงน้อย ส่วนคนพูดน้อยจึงมีคนเกรงมาก

ให้พยายามรักษาความสงบกาย คนหลุกหลิกลุกลนหรือร่างกายไม่อยู่สุข กระดิก

นิ้วเคาะเล็บ กระดิกเท้า เป็นต้น เป็นเหตุให้เสียจิตตานุภาพ มักเป็นคนอ่อนและไม่เข้มแข็ง แต่คนที่มีอาการสงบเสงี่ยมไม่ทำอิริยาบถอันใดไม่จำเป็น อากัปกิริยาทุกวันเต็มไปด้วยความหนักแน่น ย่อมเป็นผู้ประกอบไปด้วยลักษณะเข้มแข็งและมีจิตตานุภาพ

ความวิเวก วันหนึ่ง ๆ ต้องทำงานมาก ๆ กำลังจิตตานุภาพหมดปลืองไปมาก จึงต้องอาศัยความวิเวกเพื่อเรียกกำลังจิตตานุภาพกลับให้สู่ร่างกายอีก

นอนเหยียดตัวให้ร่างกายทุกส่วนหย่อนพักแล้วหรี่ตาดูปลายเท้า แล้วทำมโนคติ เริ่มกำลังจิตตานุภาพด้วยตื่นเข้าในตัวอีก แล้วให้หลับตาพยายามทำใจให้บริสุทธิ์ไม่นึกถึงอะไร

เลย และไม่มีอะไรเป็นอารมณ์เลย การทำเช่นนี้ ๕ นาที จะมีผลเท่ากับนอนหลับ ๕ ชั่วโมง เพราะพอเวลาทำเสร็จแล้ว เราจะรู้สึกมีกำลังวังชาหายจากความเหน็ดเหนื่อย และวิธีนี้แหละเรียกว่าทำความวิเวก

นี่เป็นส่วนจิตตานุภาพชั้นสามัญสำหรับฝึกหัดบังคับตัวเอง

ตราบใดที่คนเรายังบังคับตนเองไม่ได้
แล้วจะไปบังคับคนอื่นหาได้ไม่

จิตมีพลังอันยิ่งใหญ่ ผู้มีพลังจิตสูง
ย่อมมีคุณธรรมสูง

ผู้มีพลังจิตมาก ย่อมปกครองคนได้มาก
จงสร้างพลังจิตของเราให้เข้มแข็ง

การรวมจิตเป็นหนึ่ง จะให้ยึดจุดใด ? และจะให้นึกเพ่งอยู่ที่จุดใด ?

❀ ❀ ❀

ให้ยึดธุรกิจกรณียะ (duty or business) ที่กำลังทำอยู่เฉพาะหน้า จะเป็นทำการงาน (working) เกี่ยวกับเรื่องเรียน (studying) เขียน (writing) อ่าน (reading) หรือดู (seeing) ฟัง (hearing) ดม (smelling) สัมผัส (touching) คิดนึกตรึกตรอง (thinking) เป็นต้นก็ตาม ให้ยึดจุดนั้นที่เป็นปัจจุบันเฉพาะหน้าอย่าให้วอกแวก ไปอื่น ที่เป็นอดีตล่วงมาแล้ว และอนาคตซึ่งยังไม่มาถึง ให้นึกอยู่ที่จุดปัจจุบันเฉพาะหน้าที่กำลังทำอยู่ขณะนั้น จนกว่าธุรกิจกรณียะ

(duty or business) นั้นบรรลุความสำเร็จเรียบร้อยสมประสงค์แล้ว จึงย้ายจิตไปเพ่งที่จุดธุรกิจกรณียะ (business or duty) อื่นที่จะต้องทำต่อไป เช่น จะดูหนังสือ ก็ต้องเพ่งรวมจิตลงตั้งแต่บรรทัดต้นแล้วจึงต่อไปบรรทัด ๒, ๓, ๔, ๕ เป็นลำดับไปถึงจบหน้าต้น และหน้าต่อ ๆ ไปจนจบเล่ม ไม่ให้ใจวอกแวก ดูบรรทัดต้นแล้วไปดูบรรทัดสุด ดูหน้านี้แล้วก็พลิกไปดูหน้าโน้นใจเร่งอยากจะให้จบเร็ว หรือเร่งรัดจะให้รู้แจ้งเข้าใจทันทีทันใด อย่างนี้ไม่ดีไม่มีสมาธิทำให้ใจวอกแวกห่วงหน้าห่วงหลัง จะเขียนหนังสือหรือจะอ่านหนังสือหรือจะฟังครูสอนหรือจะทำธุรกิจกรณียะใด ๆ ต้องหัดให้ใจเอาชนะความฟุ้งซ่าน (agitation) รำคาญ (worry)

ห่างหน้าห่วงหลัง (anxiety) ความง่วงเหงาหาวนอน (laxness) ความหงุดหงิด ปฏิฆะ ความกลัว (fear) ความลังเล (hesitation) ไม่แน่ใจ (doubt) ต้องเอาชนะสิ่งเหล่านี้ให้ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นนิวรณ์ (hindrance) เครื่องกีดกันขวางจิตไม่ให้บรรลุความสำเร็จต้อง หัดรวมใจเป็นหนึ่งอยู่ในธุรกิจกรณียะที่กำลังทำอยู่เฉพาะหน้าในปัจจุบันนั้น พร้อมด้วยสติความระลึกได้ (mindfulness) และสัมปชัญญะความรู้ตัว (consciousness) อย่างนี้ จนกว่าธุรกิจกรณียะที่กำลังทำอยู่บรรลุความสำเร็จสมประสงค์

พระราชปัจฉิมภาษิต
ในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
รัชกาลที่ ๔

❀❀❀

มีพระบรมราชโองการให้พระยาศรีสุนทรโวหาร (ฟัก) จดจารึกตามพระราชกระแสตรัสบอกเป็นภาษาบาลี เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๔๑๑ ในเวลาเย็นก่อนสวรรคตไม่กี่ชั่วโมง ข้อความพระราชกระแสเป็นภาษาบาลีนั้น ทรงอำลาพระสงฆ์ ด้วยทรงแน่พระราชหฤทัยว่าในวันนั้นจะเป็นวันสวรรคต ที่คัดมาลงนี้เฉพาะที่เป็นพระราชธรรมภาษิต:-

๑. นตฺเถตํ โลกสฺมึ ยํ อุปาทิยมานํ อนวชฺชํ อสฺส

สิ่งที่ยึดมั่นถือมั่น จะพึงเป็นของไม่มีโทษนั้น ไม่มีในโลก.

๒. อาตุรสฺมิมฺปิ เม กาเย จิตฺตํ น เหสฺสตาตุรํ เอวํ สิกฺขามิ พุทฺธสฺส สาสนานุคตึ กรํ

แม้เมื่อกายของข้าพเจ้าเดือดร้อน จิตจักไม่เดือดร้อน ข้าพเจ้าทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ศึกษาอยู่อย่างนี้.

สัพพสิทธิคาถา

อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ อุตฺตมํ ธมฺมมชฺฌคา
มหาสงฺฆํ ปโพเธสิ อิจฺเจตํ รตนตฺตยํ
เอตสฺส อานุภาเวน กตปุญฺญสฺส เจตสา
สพฺพโรควินิมุตฺโต สพฺพสนฺตาปวชฺชิโต
สพฺพเวรมติกฺกนฺโต นิพฺพุโต จ ตุวํ ภว
ชยสิทฺธิ ธนํ ลาภํ โสตฺถี ภาคฺยํ สุขํ พลํ
สิริ อายุ จ วณฺโณ จ โภคํ วุฑฺฒี จ ยสวา
สตวสฺสา จ อายู จ ชีวสิทฺธี ภวนฺตุ เต.

โส อตฺถลทฺโธ สุขิโต วิรุฬฺโห พุทฺธสาสเน
อโรโค สุขิโต โหหิ สห สพฺเพหิ ญาติภิ.
สา อตฺถลทฺธา สุขิตา วิรุฬฺหา พุทฺธสาสเน
อโรคา สุขิตา โหหิ สห สพฺเพหิ ญาติภิ.

เต อตฺถลทฺธา สุขิตา วิรุฬฺหา พุทฺธสาสเน
อโรคา สุขิตา โหถ สห สพฺเพหิ ญาติภิ.

ยถา วาริวหา ปูรา ปริปูเรนฺติ สาครํ
เอวเมว อิโต ทินฺนํ เปตานํ อุปกปฺปติ
อิจฺฉิตํ ปตฺถิตํ ตุมฺหํ ขิปฺปเมว สมิชฺฌตุ
สพฺเพ ปูเรนฺตุ สงฺกปฺปา จนฺโท ปณฺณรโส ยถา มณิ โชติรโส ยถา

สพฺพีติโย วิวชฺชนฺตุ สพฺพโรโค วินสฺสตุ
มา เต ภวตฺวนฺตราโย สุขี ทีฆายุโก ภว
อภิวาทนสีลิสฺส นิจฺจํ วุฑฺฒาปจายิโน
จตฺตาโร ธมฺมา วฑฺฒนฺติ อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ

ภวตุ สพฺพมงฺคลํ รกฺขนฺตุ สพฺพเทวตา สพฺพพุทฺธา สพฺพธมฺมา สพฺพสงฺฆานุภาเวน สทา โสตฺถี ภวนฺตุ เตฯ

พระเมตตา พระมหาเสน่ห์ พระมหานิยม อุดมลาภ พระมหาลาภ พระมหาอุด อยู่ยงคงกระพันชาตรี แคล้วคลาด อุปัทวันตราย หายตัวได้

สิทฺธมตฺถุ สิทฺธมตฺถุ สิทฺธมตฺถุ อิทํ พลํ เอตสฺมึ รตนตฺตยสฺมึ สมฺปสาทนเจตโส

ผลแห่งจิตอันเลื่อมใสในคุณพระรัตน-ตรัยจงห่างไกลโรคาพาธ ผ่านพ้นอุปสรรค แคล้วคลาดอุปัทวันตราย หายตัวได้

ศัตรูหมู่ร้ายเปลี่ยนแปลงกลับใจมาเคารพรักภักดี กลับร้ายกลายมาเป็นดี กลับใจมาเป็น

มิตร ไม่คิดร้าย กลับช่วยขวนขวายให้สำเร็จประโยชน์กิจ ทั้งทิฏฐธรรมสัมปรายภพและปรมัตถ์ ประโยชน์ชาตินี้ชาติหน้า และพ้นจากสังสารวัฏชาติทุกข์ ประสบโชคดีมีความสุขความเจริญ ก้าวหน้าทั้งทางโลกทางธรรม พร้อมทั้งโลกียสมบัติและโลกุตตรสมบัติ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ประสบสุขสิริสวัสดิ์พิพัฒนมงคล พูนผลชนม-สุขทุกประการ เจริญยิ่ง ๆ ด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ถึงพร้อมเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ด้วยอิฏฐารมณ์ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข สิริโภคะ ธนะ คุณสารสมบัติทุกประการ ประสงค์ใดจงสำเร็จสมประสงค์ ทุกประการทั่วกันเทอญฯ

❀❀❀

หมายเหตุ สัพพสิทธิคาถา และคำให้พร
ของท่านธมฺมวิตกฺโกนี้ เป็นคาถา
ที่ท่าน ธมฺมวิตกฺโก ได้อัญเชิญมา
ให้พรแด่ศิษยานุศิษย์และผู้ที่ได้
เข้าพบเป็นประจำ.

คำอาราธนาศีล ๕

มยํ ภนฺเต วิสุํ วิสุํ รกฺขณตฺถาย ติสรเณน สห ปญฺจ สีลานิ ยาจาม ฯ

ทุติยมฺปิ มยํ ภนฺเต วิสุํ วิสุํ รกฺขณตฺถาย ติสรเณน สห ปญฺจ สีลานิ ยาจาม ฯ

ตติยมฺปิ มยํ ภนฺเต วิสุํ วิสุํ รกฺขณตฺถาย ติสรเณน สห ปญฺจ สีลานิ ยาจาม ฯ

คำสมาทานศีล ๕

ปาณาติปาตา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาทิยามิ ฯ

อทินฺนาทานา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาทิยามิ ฯ

กาเมสุมิจฺฉาจารา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาทิยามิ ฯ

มุสาวาทา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาทิยามิ ฯ

สุราเมรยมชฺชปมาทฏฺฐานา เวรมณี สิกฺขาปทํ สมาทิยามิ ฯ

คำอาราธนาธรรม

พฺรหฺมา จ โลกาธิปตี สหมฺปติ
กตฺอญฺชลี อนฺธิวรํ อยาจถ
สนฺตีธ สตฺตาปฺปรชกฺขชาติกา
เทเสตุ ธมฺมํ อนุกมฺปิมํ ปชํ ฯ

คำอาราธนาพระปริตร

วิปตฺติปฏิพาหาย สพฺพสมฺปตฺติสิทฺธิยา
สพฺพทุกฺขวินาสาย ปริตฺตํ พฺรูถ มงฺคลํ
วิปตฺติปฏิพาหาย สพฺพสมฺปตฺติสิทฺธิยา
สพฺพภยวินาสาย ปริตฺตํ พฺรูถ มงฺคลํ
วิปตฺติปฏิพาหาย สพฺพสมฺปตฺติสิทฺธิยา
สพฺพโรควินาสาย ปริตฺตํ พฺรูถ มงฺคลํ ฯ

คำถวายข้าวพระพุทธ

อิมํ สูปพฺยญฺชนสมฺปนฺนํ สาลีนํ โภชนํ อุทกํ วรํ พุทฺธสฺส ปูเชมิ ฯ

คำลาข้าวพระพุทธ

เสสํ มงฺคลา ยาจามิ ฯ

คำถวายสังฆทาน

(ว่า **นโม** ๓ จบ)

อิมานิ มยํ ภนฺเต ภตฺตานิ สปริวารานิ ภิกฺขุสงฺฆสฺส โอโณชยาม สาธุ โน ภนฺเต ภิกฺขุสงฺโฆ อิมานิ ภตฺตานิ สปริวารานิ ปฏิคฺคณฺหาตุ อมฺหากํ ทีฆรตฺตํ หิตาย สุขาย ฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลาย เหล่านี้แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดกาลนาน เทอญ.

บทกรวดน้ำ

ยงฺกิญฺจิ กุสลํ กมฺมํ กตฺตพฺพํ กิริยํ มม
กาเยน วาจา มนสา ติทเส สุคตํ กตํ
เย สตฺตา สญฺญิโน อตฺถิ เย จ สตฺตา อสญฺญิโน
กตํ ปุญฺญผลํ มยฺหํ สพฺเพ ภาคี ภวนฺตุ เต
เย ตํ กตํ สุวิทิตํ ทินฺนํ ปุญฺญผลํ มยา
เย จ ตตฺถ น ชานนฺติ เทวา คนฺตฺวา นิเวทยุํ
สพฺเพ โลกมฺหิ เย สตฺตา ชีวนฺตาหารเหตุกา
มนุญฺญํ โภชนํ สพฺเพ ลภนฺตุ มม เจตสา ฯ

คำแปล

กิริยา คือ กุศลกรรมอันใดอันหนึ่ง อันข้าพเจ้าพึงทำด้วย กาย วาจา ใจ กิริยา คือ กุศลกรรมนั้น ซึ่งเป็นเหตุอำนวยให้ถึงสุคติในดาวดึงสเทวโลก อันข้าพเจ้าทำแล้ว ขอเหล่าสัตว์

มีสัญญาและหาสัญญามิได้ทั้งหมด จงเป็นผู้มีส่วนเสวยผลแห่งบุญที่ข้าพเจ้าทำแล้ว ขอเหล่าสัตว์ที่ทราบดีแล้วว่า ข้าพเจ้าทำบุญ จงเสวยผลแห่งบุญซึ่งข้าพเจ้าให้แล้ว บรรดาสัตว์เหล่านั้น สัตว์เหล่าใดที่ยังไม่ทราบบุญที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วนั้น (ว่าบุคคลชื่อโน้น ทำบุญอย่างนี้ได้ให้ส่วนบุญแก่ท่านทั้งหลาย) ขอเหล่าสัตว์ในโลกนี้ที่อาศัยอาหารเป็นอยู่ทั้งหมด จงได้อาหารที่ยังใจให้เบิกบานสมตามเจตนาของข้าพเจ้า เทอญ.

บันทึกท้ายเล่ม

สันติวรบท เป็นหนังสือเกี่ยวกับวัดเทพศิรินทราวาส ฉบับแรกซึ่งข้าพเจ้าได้รับขณะรับราชการที่ ร.พ.พระมงกุฎเกล้าฯ เป็นฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๓ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๑ รวบรวมโดยท่านสุชีพ ปุญญานุภาพ จัดพิมพ์โดย พลโทเฉลิมชัย จารุวัสตร์ ถวายเป็นพุทธบูชา เพื่ออุทิศส่วนกุศลแด่มารดาบิดา หน้าปกเป็นรูปพระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากร (พระแก้วมรกต) เนื้อหาประกอบด้วยพระพุทธโอวาท พระโอวาทและโอวาทต่าง ๆ ของพระเถระผู้ใหญ่ ตลอดจนโอวาทของท่านธมฺมวิตกฺโก ฯลฯ เป็นเล่มเล็กเหมาะแก่การนำติดตัวไปในที่ต่าง ๆ ได้ดี

ต่อมาปี พ.ศ. ๒๕๑๒ ข้าพเจ้าได้อุปสมบท ที่วัดเทพศิรินทราวาส มีพระภาวนาปัญญาวิสุทธิ (อาภรโณ อำพัน บุญ-หลง) เป็นพระอาจารย์ และได้มีโอกาสพบท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต (ธมฺมวิตกฺโก ตรึก จินตยานนท์) หลายครั้ง ท่านได้กล่าวถึงพระคู่บ้านคู่เมืองมีอยู่ ๓ องค์ คือ พระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากร พระพุทธ-ชินราช พระพุทธชินสีห์ และพระที่ราษฎรนับถือมากอีก ๑ องค์ คือ พระพุทธโสธร ฉะนั้น ในการพิมพ์หนังสือสันติวรบทระยะแรก ปกจะเป็นรูปพระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากรองค์เดียว หรือพระที่คู่บ้านคู่เมือง ๓ องค์

สันติวรบท นั้น ท่านธมฺมวิตกฺโก ได้ปรารภว่าเป็นชื่อที่ดี หมายถึง **“หนทาง**

อันประเสริฐสู่ความสงบ” ทางที่จะนำไปสู่ความสงบในชีวิตได้ ก็คือ การศึกษาธรรมและปฏิบัติด้วย ส่วนการศึกษาทางโลกนั้น ถ้านำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องก็จะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จมีความสุขได้ แต่จะไม่มีความสุขสงบได้อย่างแท้จริง นอกจากจะนำการศึกษาธรรมและปฏิบัติตาม มาใช้ในการดำรงชีวิตด้วยจึงจะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จและสงบได้อย่างแท้จริง

สันติวรบท ฉบับนี้ ข้าพเจ้าได้จัดทำขึ้นด้วยความระลึกถึงพระคุณของวัดเทพ-ศิรินทราวาส พระเดชพระคุณของพระเถระผู้ใหญ่ของวัดทุกท่าน โดยเฉพาะ ท่านธมฺมวิตกฺโก และพระภาวนาปัญญาวิสุทธิ

ที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสพบอย่างใกล้ชิด เนื้อหาส่วนใหญ่ของหนังสือฉบับนี้เป็นโอวาทของท่านธมฺมวิตกฺโก จึงได้นำรูปที่ท่านกำลังเดินเวียนเทียนมาทำเป็นรูปปก เพื่อให้ได้ความหมายของชื่อ **สันติวรบท.**

สันติวรบท ฉบับนี้ ข้าพเจ้า มิตรสหายและพระเถระที่เคารพบางรูป ได้ร่วมกันจัดพิมพ์เพื่อเป็นธรรมทานขึ้น ในโอกาสที่ครบรอบ ๓๐ ปี ของการละสังขารของท่านธมฺมวิตกฺโก วันที่ ๘ มกราคม ๒๕๔๔

พลตรี น.พ. ไพบูลย์ บุษปธำรง

นวกะ ๒๕๑๒

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง ๒๒๓ สำราญราษฎร์ พระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทร. ๒๒๑-๔๔๔๖, ๒๒๐-๑๐๕๐, แฟกซ์: ๒๒๑-๔๔๖๗

พุทธวจนะ

วิวาทํ ภยโต ทิสฺวา อวิวาทญฺจ เขมโต

สมคฺคา สฺขิตา โหถ เอสา พุทฺธานุสาสนี.

ท่านทั้งหลาย เห็นความวิวาทโดยความเป็นภัย และความไม่วิวาทโดยความเป็นธรรมอันเกษมจากภัยแล้ว จงเป็นผู้พร้อมเพรียง มีความประนีประนอมกันเถิด นี้เป็นพระพุทธานุสาสนี.

ธมฺโม หเว รกฺขติ ธมฺมจาริ๊

ธรรมแล ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม

พุทธศาสนสุภาษิต

พระปัจฉิมโอวาท

ของ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

❀ ❀ ❀

หนฺทฑานิ ภิกฺขเว อามนฺตยามิ โว.
วยธมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! บัดนี้ เราเตือนท่านทั้งหลาย สังขารทั้งหลาย (คือสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่ง ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ทั้งที่เป็นภายในและภายนอก ทั้งที่พอใจและไม่พอใจ) มีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด.